

MENÚ ESCOLAR SETEMBRO 2024 – exento de porco e derivados



Gregorio SANZ
Avda. de Luarca s/n
27700 - RIBADEO (Lugo)

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
16	17	18	19	20
Arroz 3 delicias 	Ensalada de tomate, queixo fresco e noces 	Ensalada de garavanzos con tomate, cenoura, olivas e queixo 	Espaguetis con salsa de tomate caseira 	Brócoli con ovo duro e allada
Bistec de tenreira á prancha con ensalada de tomate 	Fideuá de marisco 	Salmón ao forno con pataca panadeira 	Raxo de pavo con ensalada de leituga e cebola 	Pizza caseira de tomate, mozzarella e pavo
Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca 	logur natural 	Froita fresca
23	24	25	26	27
Ensalada mixta de leituga, tomate, cebola, remolacha, queixo e ovo duro 	Xudías verdes con ovo duro e allada 	Ensalada de tomate e sardiñas 	Lentellas estofadas con verduras 	Chícharos con pavo en taquiños
Arroz con polo e verduras 	Guiso mariñeiro de chipiróns 	Guiso de tenreira con pataca e verduras 	Pastelón caseiro de xamón e queixo 	Tortilla española con ensalada de leituga
logur natural 	Froita fresca 	Froita fresca 	logur natural ecolóxico 	Froita fresca
30				
Ensaladiña rusa 				
Raxo de polo con ensalada de tomate 				
Froita fresca 				

*As elaboracións con froitos secos serviranse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113